على حافة المعني

---   ----------------------

الإهداء :

أهدي هذا الكتاب:

ى كل قلب يبحث عن معنى.

ى كل روح تتوق للسكينة.

ى كل من لا يمل من التأمل في عظمة الخالق.

مقد مة :

عزيزي القارئ
لا نحتسي بعض الشاي وندردش قليل ا
هذه الصفحات رحلة صغيرة وتأملات من القلب إلى
ب لعل ك تجد فيها ما يلمس روحك
و يفتح لك نافذة على نفسك والحياة.

الفهرس :

الإهداء

المقدمة

التأملات

1. لماذا الكثير من المسلمين يصلون بلا خشوع
2. لماذا يجب عليك الإقلاع عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
3. لماذا الكثير من المسلمين لا يطبقون معنى "الله أكبر" في حياتهم
4. لماذا يجب أن تعيش مع القرآن وتتدبر معانيه
5. لماذا الآخرة
6. القراءة حياة!
7. لماذا العلم الشرعي
8. لماذا القراءة مهمة

9. عليك ألا تعتمد على النظام التقليدي!

10. إيثار صلاة الفجر على النوم

11. حتى لا تغلبك الشهوة!

12. لماذا ينكر الملاحدة وجود خالقهم

13. هل القراءة كفيلة لتغيير حياة الإنسان

14. هل الشهادة مهمة

15. لماذا يوجد خلاف بين أهل العلم

16. لماذا العزلة مهمة

17. لماذا الروتين من أهم أسباب نجاح الإنسان

18. لماذا الكتابة مهمة

19. كيف تخرج من دائرة الإباحية

20. هل الأغاني حرام

21. لماذا يجب أن تتعلم اللغة الإنجليزية في هذا العصر

22. كيف ت حسن استغلال وقتك

23. لماذا التفكر في الموت يحيي القلب

24. قيمة الصبر في مواجهة الابتلاءات

25. لماذا الصحبة الصالحة ضرورة وليست خيار ا

26. كيف توازن بين الدنيا والآخرة

27. لماذا العبادة تورث الطمأنينة

28. خطر الغفلة على حياة المسلم

29. كيف ت حيي قلبك بالذكر

30. لماذا طلب الحكمة واجب على كل مسلم

31. كيف تجعل لحياتك أثر ا بعد رحيلك

الخاتمة .

____

تأمل 1: لماذا الكثير من المسلمين يصل ون بلا خشوع

> جاء في الحديث:
"أو ل ما ي رف ع من هذه الأم ة الخشوع"
(رواه الطبراني في الكبير).

وقد نلاحظ ذلك في حال كثير من المصل ين إذ
يرون إلى الصلاة على أن ها مجر د فرض ي ؤد ى
ليسقط عنهم الواجب ثم يمضون في حياتهم كأن هم
لم يقفوا بين يدي الله.
والحقيقة أن الصلاة ليست مجرد حركات وسكنات
بل هي لقاء مع ملك الملوك ت عر ض بين يديه
حاجاتك كل ها وهو الغني عنك.

لماذا يجب عليك أن تخشع في صلاتك

1. لتطمئن قلبك.

2. حتى يزيد إيمانك.

3. حتى تحب الصلاة.

4. لتكون من المفلحين:
قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم
خاشعون .

أم ا م ن قد موا الدنيا على الصلاة فهم يقولون بألسنتهم "الله أكبر" لكن هم لم يطب قوا معناها في حياتهم إذ رأوا أعمالهم أو نومهم أو هواتفهم أكبر من نداء الحق.

كيف تخشع في صلاتك

1. الوضوء باستحضار القلب
لا تتوضأ وعقلك منشغل بأي شيء آخر.

مثال: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه إذا توضأ

اصفر لونه فسئل عن ذلك فقال:
"أتدرون بين يدي من أقوم !"

2. التأمل عند تكبيرة الإحرام
تأمل في معنى "الله أكبر" فالله أعظم من الدنيا وما فيها فاخشع بين يديه.

3. تدبر الفاتحة

استشعر كل آية تقرأها من الفاتحة وتذك ر أن الله يرد عليك.

4. الاستشعار في الدعاء
كن على يقين أن الله سيستجيب لك واشعر بمعاني دعائك في قلبك.

5. قطع الملهيات قبل الصلاة
مثل إغلاق الهاتف ترك الحديث مع الآخرين والتركيز على اللقاء مع الله.
يقول أبو الدرداء رضي الله عنه:
"من فقه المرء إقباله على حاجته حتى يقبل على صلاته وقلبه فارغ".

6. التدر ب على الطمأنينة
الركوع والسجود ببطء مع حضور القلب والوعي بأن هذه اللحظة بين يدي الخالق.

تأمل 2: لماذا يجب عليك الإقلاع عن

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

كونها إدمان ا أمر لا شك فيه إذ صار غالب البشر يقضون معظم أوقاتهم منصرفين إلى الشاشات ومحتوى السوشيال ميديا.
ولكن ل م يحدث ذلك أصل ا

الجواب أن طبيعة هذه الوسائل تقوم على المحتوى السريع العشوائي وهذا بحد ذاته مثير للعقل البشري إذ لا يعرف المرء ما الذي سيراه بعد لحظة ستمر في التقل ب من مقطع إلى آخر ومن صورة إلى أخرى

متوه م ل ذ ة آنية يفرزها الدوبامين.

لكن الحقيقة أن هذا الشعور متاع زائف يسلب رقت والعمر ويحر م صاحبه من أعمال كان يمكن تعود عليه بالنفع ومع الاستمرار ي صاب الإنسان لادة وضعف الوعي فلا ينتبه إل ا بعد فوات الأوان.

كيف تؤثر هذه الأدوات عليك

أي ا يكن منطقك في تفسير الإدمان:

أهو هروب من واقع لا تستطيع تحم له

أم هو شعور لحظي يعطيك نشوة لا ت نسى

تأم ل الآتي:
لماذا مدمن المخدرات اختار المخدرات تحديد ا

هل لأنها منحته الشعور الذي يريده أم لأنها كانت

المتاحة أمامه

في كلا الحالين فهي هروب مثالي من الواقع
ي ستخدم في بعض الحالات اليائسة أو المواقف
الصعبة التي يعجز الإنسان عن التعامل معها.
فهل هناك فرق كبير بينها وبين الهواتف
أممم... لا أعتقد ذلك.

إنه عالم براق صغير في يديك تصل منه إلى كل

شيء:

بعضهم يدمن الألعاب.

آخرون يدمنون مواقع التواصل.

وآخرون يدمنون الإباحية.

وجود شيء كهذا في حياتك بشكل متكرر ومع الاستخدام الخاطئ هو أمر غير صحيح.
إن هروبك من واقعك والاحتماء خلف عالمك الصغير البراق ليس قوة بل ضعف ا.

واجه مشاكلك تعامل معها والجأ إلى من خلق السماوات والأرض.

تجربتي مع الإدمان

كنت مدمن تيك توك وكنت أستخدمه تقريب ا من أربع إلى ست ساعات يومي ا وفي النهاية أكتئب.

ف اترك هذه الأدوات حت ى لا تكتئب.

كيف تتخل ص من هذه الأدوات

1. تخي ل نفسك الآن واقف ا أمام لحظة صامتة من حياتك بدون ضوضاء الإشعارات أو صور المتعة اللحظية. اسأل نفسك: هل هذا الوقت ملك لي أم للآخرين

2. اجعل لكل يوم وقت ا محدد ا لتصفح المحتوى وأغلق كل شيء آخر كي تعرف معنى السيطرة على نفسك.

3. أوقف الإشعارات ودع عقلك يستريح من الانقطاعات المستمرة وانظر إلى الحياة من حولك بهدوء.

4. عند رغبتك في فتح الهاتف تنف س بعمق وفك ر هل هذا ما ينفعني الآن أم مجرد وهم

5. استبدل عادة التمرير بعادة مفيدة: اقرأ صفحة

دو ن فكرة امش لحظة صامتة.

6. قل ل التطبيقات التي تسرق وقتك واجعل هاتفك أداة لخدمتك لا لعقلك.

7. ص ص أوقات ا للراحة الذهنية للتأم ل للتفك ر لتشعر بالوعي الذي يزداد مع كل لحظة من الهدوء.

8. وعندما تلتزم كافئ نفسك بما يرفع روحك ويغذ ي عقلك بعيد ا عن الشاشات.

تذك ر:
كل لحظة ت قضى بوعي تمنحك عمر ا جديد ا وكل دقيقة تهدرها في لهو فارغ تنقص من رصيدك الذي لن يعود.

تأمل 3: لماذا الكثير من المسلمين لا يطبقون معنى الله أكبر في حياتهم

لله أكبر من كل شيء"... جملة يرد دها كل مسلم
سانه لكن ليس كل مسلم يعيش معناها كما عاشها
رسول الله ﷺ وأصحاب ه.
فالله أكبر من مرضك وأكبر من حياتك ومن
ومك ومن عدو ك بل أكبر من أي شيء يخطر في
بالك.

قد كان النبي ﷺ وهو أعظم البشر معرفة برب ه
إذا خاف قال في دعائه:
"اللهم اكفنيهم بما شئت اللهم إن ا نجعلك في
نحورهم."

فكان ﷺ يطب ق معنى الله أكبر في كل موقف.
الدنيا بأسرها لا ينبغي أن تؤث ر على الآخرة لأن
الله أكبر من الدنيا وما فيها.

احفظ الله يحفظك.

كيف تطبق معنى الله أكبر في حياتك

1. خي ل نفسك الآن تواجه هم ا أو خوف ا وأغلق

عينيك للحظة.

اسأل قلبك: هل هذا الهم أكبر من الله

2. عندما تشعر بالخوف أو القلق ارفع قلبك بذكر:
الله أكبر" وأدرك أن كل شيء تحت إرادته وحكمته.

3. ضع ثقتك بالله قبل التفكير في الحلول فالله
أرحم بك وأعلم بمصالحك مما أنت تدري.

4. في كل موقف صعب ذك ر نفسك أن الدنيا زائلة
والله أكبر من كل شيء فيها فتصبح أفعالك أكثر
هدوء ا وروحانية.

5. اجعل هذا الذكر جزء ا من يومك: عند الاستيقاظ
قبل النوم وفي لحظات التوتر لتشعر بحماية الله
وطمأنينة قلبك.

6. ما شعرت بأن الدنيا تثقل كاهلك تذك ر أن الله
أكبر

وامنح قلبك استراحة من الخوف والهم.

تأمل 4: لماذا يجب أن تعيش مع القرآن وتتدبر معانيه

قرآن الكريم ليس كتاب ا ي قرأ بالألسنة فقط بل هو حياة ت عاش بالقلوب والجوارح.
هو النور الذي أنزله الله ليخرج الناس من الظلمات نور فكيف ي جعل كتاب ا موسمي ا لا يفتح إلا في رمضان أو في بعض أيام السنة

إن حافظ القرآن بلا تدبر كمن يحمل جوهرة لا يعرف قيمتها أما من جمع بين الحفظ والتأمل فقد ملك أعظم كنز.
والله تعالى لم ينزل كتابه ليكون زينة في الصدور أو ى الرفوف وإنما أنزل لي تلى وي فهم وي عمل به.

فمن قرأ القرآن ولم يتأمل معانيه فقد حرم نفسه من أعظم بركاته.

كيف تتدبر القرآن

1. تخي ل نفسك تمسك المصحف بين يديك وتفتح صفحاته وكأنك تفتح باب ا إلى نور لا ينطفئ.

2. ص وقت ا يومي ا ولو قليل ا لقراءة آية أو آيتين لتأمل في معناها وفك ر كيف تطب قها في حياتك.

3. بعد كل قراءة اسأل نفسك: ماذا علمتني هذه الآية وكيف ستغي ر تصرفاتي اليوم

4. حاول أن تربط بين ما تقرأه وبين مشاعرك وأفكارك فلا يكون القرآن مجرد كلمات تتلى بل حياة ت عاش.

5. اجعل الحفظ مقرون ا بالفهم حتى يصبح كل حرف تحفظه نور ا يضيء قلبك ويهدي تصرفاتك.

6. في كل يوم حاول أن تجعل قراءة القرآن عادة ثابتة ليست موسمية لتشعر بالسكينة الحقيقية التي وعد الله بها القلوب المتدبرة.

7. القرآن نور فلتكن حياتك انعكاس ا لهذا النور في كل لحظة.

____

تأمل5:لماذا الآخرة

كيف ت قد   م شهوة ساعة على نعيم الجنة الأبدي
إن العاقل هو من آثر الآخرة على الدنيا   فملذ ات الدنيا زائلة كحلم عابر   أما لذة الآخرة فهي دائمة لا تنقطع.
تأمل حال كثير من شباب المسلمين اليوم   يلهيهم اللعب واللهو عن الصلاة   يسمعون النداء ولا يجيبون دعوة الرحمن   وهو سبحانه غني   عنهم.
لكن من نظر إلى الصلاة بحق   علم أنها لقاء مع الله وأنه إذا أراد بعبده خير ا أعانه ويس ر له الطريق.
فكيف يبيع العاقل الباقي بالفاني   أو يقد م المتاع الزائل

على النعيم المقيم

حتي لا تؤثر الدنيا:

تخي ل نفسك واقف ا على مفترق طريق بين لذة مؤقتة ومتعة أبدي ة.

اجعل الصلاة في وقتها أولوي ة يومية وفكر فيها كفرصة لقاء مباشر مع الله.

قبل أي نشاط ممتع أو لهو اسأل نفسك: هل هذا يبعدني عن طاعة الله أم يقربني

ص ص أوقات ا للعب واللهو بعد أداء الفرائض بحيث لا تكون شاغلة عن العبادة.
اربط شعور المتعة بالفاني بوعي سريع: تذك ر أن أي لذة دنيا مؤقتة وقل: اللهم اجعلني أحب ما تحب وأبتعد عما تغضب.

ي ا دو ن موقف ا نجحت فيه بتفضيل الآخرة على الدنيا حتى تعو د قلبك على الاختيار الصحيح.

____

تأمل 6: القراءة حياة!

البشر – في طبيعتهم – يميلون إلى الأشياء البراقة السريعة التي ت ثير الإعجاب وت لهي الحواس. نحن نعيش في عصر سادت فيه التكنولوجيا ية حيث يكفي أن ي مر ر الإنسان إصبعه ليتنق ل بين مقاطع مرئية طريفة أو مشاهد مليئة بالألوان والزوايا المثيرة دون جهد أو صبر أو تفكير.

أما الكتاب فهو يحتاج إلى صبر عظيم مجرد أوراق ونص مكتوب تتنق ل بين صفحاته واحدة تلو خرى لكن ه يقد م كنز ا من المعاني لا ت دركه العين العابرة.

في الماضي كان من أراد قصة أو معرفة يذهب إلى من يرويها له ثم جاءت الكتب فدو نت كل شيء وأصبح الوصول إلى العلم والمعرفة في غاية اليسر: ما عليك إلا أن تجلس وتقرأ.

لكن في حاضرنا ظهرت بدائل كثيرة تشبع الرغبة اللحظية أكثر من الكتب فغفل عنها كثير من الناس لا لأنهم يكرهونها بل لأن البديل أسرع وأشد إغراء .

ير أن من رزقه الله صبر ا ووعي ا ناضج ا وتفكير ا
ا يدرك أن ترك الكتب إضاعة لكنز لا ي قد ر بثمن.

تأمل عملي:

1. حي ل نفسك تجلس أمام كتاب بهدوء بعيد ا عن الشاشات وكأنك تغوص في بحر من المعاني.

2. خص ص وقت ا يومي ا للقراءة حتى ولو نصف ساعة واجعلها عادة ثابتة قبل أي تصفح للشاشات.

3. قبل فتح أي فيديو أو تطبيق اسأل نفسك: هل سأستفيد منه الآن أم يمكنني تعل م شيء أعمق من كتاب

4. جر ب البدء بكتاب قصير أو مقالة ت ثير اهتمامك لتكسر حاجز الملل والصبر أو ابدأ بقراءة الروايات فهي من أمتع الأشياء.

5. أثناء القراءة دو ن ملاحظات أو أفكار ا تتعلق بما تعلمته فذلك يزيد التركيز ويحو ل المعرفة إلى

حكمة عملية.

6. اجعل المكافأة بعد القراءة شعور ا بالإنجاز والوعي وليس مجرد الترفيه اللحظي حتى يعتاد قلبك على المتعة العميقة.

بهذه الطريقة تتحو ل عادة القراءة إلى نور يومي يغني العقل ويقاوم إغراء السرعة اللحظية للشاشات.

تأمل 7: لماذا العلم الشرعي

العلم الشرعي هو أعظم ما ينبغي للمسلم أن يتعلمه لأسباب جليلة منها:

1. رفع الجهل عن نفسه: فلا يعيش المسلم أسير ا للظنون أو الموروثات بل يبني عبادته على نور من الله.

2. زيادة الإيمان: فكلما ازداد علم ا بربه ودينه ازداد

حب ا لله وخشية منه.

3. معرفة الله حق المعرفة: من خلال تدبر أسمائه وصفاته وأفعاله فيزداد يقين ا بربه.

4. عبادة الله على بصيرة: فالعبادة بعلم تختلف عن العبادة كعادة فكم من المسلمين يكتفون بصلاة تعل موها في طفولتهم دون أن يسعوا لتعلم أحكامها أو تحسين خشوعهم فيها.

ومن أعظم مزايا العلم الشرعي أنه يشمل علوم القرآن والسنة والسيرة وهذه كلها كنوز عظيمة تقر ب العبد من ربه وتمنحه سعادة الدنيا والآخرة. فيا أخي المسلم ما أجمل أن يكون لك نصيب من هذا العلم المبارك فهو علم ممتع نافع ومفتاح لكل خير.

تأمل عملي:

1. تخي ل نفسك تجلس بهدوء مع كتاب في الفقه أو السيرة أو تفسير القرآن وكأنك تغوص في بحر من نور المعرفة.

2. ص ص وقت ا يومي ا أو أسبوعي ا لدراسة العلم الشرعي ولو نصف ساعة واجعلها عادة ثابتة.

3. ابدأ بالأساسيات: آيات قصيرة أحاديث بسيطة أو قصص من السيرة لتتدر ج نحو أعمق.

4. دو ن ما تعلمته بأسلوبك سواء ملاحظات أسئلة أو تأملات شخصية فهذا يعزز الفهم ويقوي الوعي.

5. حاول تطبيق ما تتعلمه في حياتك اليومية: الصلاة بخشوع أكبر التعامل مع الناس بالحكمة الذكر والتفكر في أسماء الله وصفاته.

6. شارك ما تعلمت مع الآخرين حتى يزداد الأثر في قلبك وعقلك ويصبح العلم نور ا ينبع منك إلى من حولك.

بهذه الطريقة يتحول العلم الشرعي من مجرد قراءة إلى حياة ت عاش بالمعرفة والعمل تقر بك من الله وتملأ قلبك سكينة وفرح ا دائم ا.

تأمل 8: لماذا القراءة مهمة

أي إنسان رأيته في حياتك يمتلك معلومات غزيرة بنسبة كبيرة جد ا هو قارئ.

إن أردت أن تخوض حوار ا ثري ا مع أي شخص: كن قارئ ا.
إن أردت أن يسمعك الناس: كن قارئ ا.

أعتقد أن الصورة اتضحت الآن.

كنت أصلي ذات يوم في المسجد فرأيت أحد المصلين صلاته ما أروعها!
كان يصلي بالواجبات والمستحبات باختصار: يصلي على سنة رسول الله ﷺ.

كن السؤال: لماذا كانت صلاته تقريب ا أصح صلاة في المسجد
الجواب باختصار: إنه قارئ.

أي شيء تريد أن تفهمه أو تقترب من حقيقته: اقرأ.
فالقراءة هي المصدر الأول الأزلي والأصلي للعلم.

وأي علم ح فظ فقد ك تب ثم ق رئ.
إذن: الكتب هي المصدر الأول لأي علم.

ومن أهم فوائد القراءة التي لمستها بنفسي
خصوص ا في هذا العصر الرقمي:
أنها أكثر ما يساعد على التركيز.

إن أردت: الهدوء الاندماج المتعة التركيز
فما عليك إلا أن تقول لنفسك: اقرأ.

تأمل 9: عليك ألا تعتمد على النظام التقليدي!

التعليم التقليدي أو ما نسميه المسار الدراسي أي ا
نت هيئته أو دولته ليس كافي ا للإنسان في حياته.

لكن ما معنى "كاف " أصل ا   ولماذا لا يكون التعليم الأكاديمي كافي ا

ساطة   ما ت عل مك إي   اه المنظومة التعليمية يكون ا بالاقتصاد والسياسة وأفكار يريدون دس   ها في المناهج رغما   عنك.
ذلك   ما تتعلمه في مسيرتك الدراسية لا ي فترض أن يكون كافي ا وحده.

أنت تحتاج إلى:

ثقافة

وعي

ذكاء منطقي

تعامل عاطفي متوازن

اتزان نفسي

قدرة على إدارة الأمور .

وغيرها من المهارات التي لن تتعلمها في المدرسة.

ومع ذلك فالمدرسة وما ت قد مه من علوم أساسية
ت عتبر بوابة للمجالات التي تريد الدخول إليها.

كونك تتعلم وتجتهد في مكان ما لتحصيل المال
أمر ا خاطئ ا أبد ا لكن تذك ر دائم ا رسالتك في
الحياة.

وتذك ر أن أو ل ما نزل من الكتاب الكريم كان كلمة:
"اقرأ" أي: تعل م.

إذن الاكتفاء بالتعليم الأكاديمي ليس خاطئ ا لكنه
غير كاف أبد ا.
فبعض الدروس لن تتعلمها إلا في مدرسة واحدة
اسمها: "الحياة".

تأمل 10: إيثار صلاة الفجر على

النوم

كما نعلم النفس نفسان:

نفس تحب الطاعة

ونفس تميل إلى الذنوب.

ي هذا الزمان يغلب على كثير من المسلمين ات باع
النفس التي تميل إلى المعصية.
لكن لماذا
أن الشيطان يعقد عقد ا على الإنسان وهذه العقد لا
ت حل إلا بثلاثة أمور: ذكر الله الوضوء والصلاة.

انظر إلى حال كثير من المسلمين اليوم:
ينام أحدهم بعد منتصف الليل وأحيان ا قبل الفجر
بدقائق فيضيع عليه أداء صلاة الفجر.
وهذا من الس ف ه.

نعم من السفه أن يضيع المسلم صلاة الفجر لأن
يومه حينها يكون بلا بركة.

كن إن استيقظ المسلم وذكر الله وتوضأ وصل ى
تجده مطمئن النفس هادئ البال مرتاح القلب.
ول م لا وقد قام ليقابل ملك الملوك جل جلاله.

إذن: الغفلة عن صلاة الفجر تجعل يومك خالي ا من البركة بينما المحافظة عليها تجعل يومك هادئ ا مطمئن ا مبارك ا.

كيف تستيقظ نشيط ا:

ع منب ه ا مبكر ا قبل الفجر بعشر دقائق على الأقل لتتمكن من الاستيقاظ بهدوء.

اجعل أول شيء بعد الاستيقاظ الوضوء وذكر الله حتى يتهيأ قلبك واستعدادك للصلاة.

صل الفجر بخشوع وركز على معاني الآيات والأذكار وتخي ل أنك أمام ملك الملوك.

بعد الصلاة دو ن شعورك بالهدوء والراحة النفسية لتدرك الفرق بين يوم تبدأه بالغفلة ويوم تبدأه

بالبركة.

اجعل هذه العادة ثابتة يومي ا حتى يصبح الاستيقاظ للصلاة جزء ا من روتينك الطبيعي ولا يخشاه قلبك أو يثنيه نومك.

____

تأمل 11: حتى لا تغلبك الشهوة!

الشهوة جزء لا يتجزأ من النفس البشرية.
ذ كرت في القرآن الكريم وأشارت إليها السنة النبوية وهي من الخطايا السبع التي حذرنا الله منها.

لكن هل الشهوة محصورة في الجنس فقط
من وجهة نظري لا.
فكل إنسان له ما يشتهيه ويختلف ذلك بحسب طبيعته وتفكيره فمنهم من يشتهي المال ومنهم من يشتهي الشهرة ومنهم من يشتهي السلطة وغير ذلك.

تأمل معي:
لماذا و جدت الشهوة في نفوسنا ولماذا خلق الله فينا شيئ ا قبيح ا كهذا

الجواب: عندما تتغلب على شهوتك تكون قد تغلبت على نفسك وهذا أعظم انتصار يمكن أن يحققه الإنسان.
فقد قيل: "أعظم الجهاد جهاد النفس".

وإذا صبرت على نفسك وانتصرت عليها فماذا يمكن أن يقف أمامك بعدها في هذه الحياة

إن ربنا جل وعلا يريد أن يعلمنا الصبر ويربينا على توجيه ذواتنا فلا ننقاد وراء أهوائنا بل نوجه رغباتنا لطاعته وعبادته.
فلو كنا خ لقنا منذ البداية صابرين أنقياء بلا صراع مع الشهوات لما تحقق معنى الابتلاء ولا ثمرة المجاهدة.

ولعل هذا السؤال يشبه سؤال الملحدين: "لماذا لم يخلقنا الله جميع ا مؤمنين من البداية "
والإجابة أن الله تعالى خلقنا لنعبده عن وعي

واختيار

وميزنا عن باقي الخلق بالعقل والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ.

لكن تأمل: في الجاهلية قبل بعثة نبينا ﷺ هل كان كل الناس على صواب
كلا بل أسلم مع النبي إلا قلة قليلة ثم انتشر الحق بعد مجاهدة وصبر.

فلله في خلقه شؤون لا يعلمها إلا هو.
وإذا جاهدت نفسك وصبرت على شهواتك عندها ستستطيع مواجهة عقبات الحياة بقوة وطمأنينة

تأمل 12: لماذا ينكرون الملاحدة وجود خالقهم

أنت كمسلم تؤمن بوجود الله خالق السماوات والأرض وخالق البشرية جمعاء.
والمسيحي يؤمن بالثالوث الإلهي.
واليهودي يؤمن بإله خلقه وخلق البشر كما يؤمن المسلم.

هذه هي الفطرة السليمة: الإيمان بخالق مدب ر.
لكن يبقى السؤال: لماذا يوجد أشخاص كالملحدين ينكرون وجود الله

مع تطو ر العلم ظهرتنظريات مثل الانفجار العظيم التي تقول إن الكون بدأ بانفجار كوني تناثرت منه الكواكب والعناصر بدء ا من الهيدروجين والهيليوم. ويد عون أيض ا أن وجود الإنسان كان صدفة!

لكن التأمل والتفكر من المفترض أن يزيد الإيمان لا أن ينقصه.
فالعلم إذا بر ر الوجود على أنه صدفة فهو علم سطحي بحت.

نعم بعض العلماء قد يمرون بفترة إلحاد لكن كثير ا منهم بعد التعم ق أكثر في مجالاتهم يعودون إلى الإيمان أقوى مما كانوا لأنهم يدركون أنه لا شيء اسمه الصدفة.

أما سبب آخر لإنكار الملحدين فهو أنهم لم يروا الله

ولم يسمعوه.

لكن هل لو رأوه سيؤمنون ويعبدونه

خالق البارئ الذي تجل ى للجبل فجعله دك ا وخر موسى صعق ا.
ثم يزعمون أنه لا توجد أدلة!

يا للعجب... كم من العجيب أن يجتمعون على مثل هذا القول.

____

تأمل 13: هل القراءة كفيلة لتغيير حياة الإنسان

كما تقد م فإن الكتب هي المصدر الأول للعلم.
لكن يبقى السؤال: هل قراءة الكتب وحدها كافية لتغيير حياة الإنسان

كثير من الشباب اليوم يستبدلون القراءة بسماع الملخصات ويحتجون بأنهم لا يملكون الوقت!

كن الحقيقة أن لكل شيء وقت ا إن خلقنا له وقت ا.

ة إذ ا أن تخص ص وقت ا يومي ا للقراءة فيما تهتم به ثم تقرأ لتصاحبك لذ ة المعرفة.

نعود للتساؤل: هل القراءة وحدها تكفي لتغيير حياة الإنسان
برأيي ليست كافية دائم ا... لكن اسمحوا لي أن أشارك تجربة شخصية:

لقد مررت بفترة قاسية جد ا من الاكتئاب وبينما ت أتابع في مواقع التواصل وجدت شخص ا يرش ح كتاب جلسات نفسية.
قرأته وبفضل الله زال عني الاكتئاب.

إذن نعم القراءة قد تكون كفيلة بتغيير حياة الإنسان لكن بشرط أن يطب ق ما يقرأه.
لأن الكتب إن لم تطب ق معانيها فكأنك لم تقرأ.

اقرأ... لكي تغي ر حياتك من جميع جوانبها.

____

تأمل 14: هل الشهادة مهمة

لكي تعمل في شركة مرموقة تحتاج إلى ما ي سم ى "شهادات معتمدة" وهي تلك التي تحصل عليها عند انتهاء دورات معينة. هذه الشهادات ت عتبر الدليل الذي يثبت مهاراتك.

أما بالنسبة للشهادة الجامعية فإذا نظرت للموضوع في مصر تجد أنك تدرس وتدرس ثم ينتهي بك المطاف إلى مجموعة أرقام تحدد مصير حياتك بدرجة كبيرة.

فمثل ا: إذا كانت درجاتك جيدة وأردت دخول كلية الهندسة لكن لم يحدث ذلك وجاء بك القدر إلى كلية مثل حاسبات ومعلومات فمن المفترض أن تتخرج كمبرمج.

لكن السؤال: عندما تجتهد وتتعلم وتصبح لديك المهارات الكافية ثم تتقد م لشركة ما هل سينظرون لمهاراتك

الحقيقة أن الشركات غالب ا لا تنظر إلى ما تشرحه من

تعبك وسهرك في المشاريع بل إلى دليل مهاراتك أي إلى شهاداتك.

وهنا يظهر التساؤل: هل تكفي الشهادة وحدها وهل يتم تجاهل المهارة في حساب الشهادة

الواقع أن الشهادة مجرد دليل على المهارة. فإذا كان لديك المهارة حق ا تستطيع أن تحصل على الشهادة التي تثبتها.

تأمل 15: لماذا يوجد خلاف بين أهل العلم

كما نعلم أن العلماء بشر يخطئون ويصيبون. والمذاهب الأربعة الخلاف فيها ليس في الأصول بل في فروع الدين.

لكن لماذا يوجد خلاف

لعدة أسباب:

1. اختلاف نشأة العالم وبيئته.

2. اختلاف تصوراته وأدواته العلمية.

3. اختلاف منهجه في الاستدلال والفكر.

هذه عوامل أساسية لتكوين شخصية العالم.

مثال: الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله كان معروف ا بالوقار والجد في مجلسه وحرصه على العلم لأنه كان يعتبر أن العلم عبادة لذلك كان يغلب على مجلسه الجدية والهيبة.

لكن الخلاف بين العلماء في الحقيقة لا يرجع إلى شخصياتهم فقط وإنما إلى اختلافهم في فهم النصوص وطرق الاستدلال وبلوغ الأدلة.
ومن هنا تنشأ س عة الفقه الإسلامي وتنوعه.

وهذا من رحمة الله بالأمة وتوسعة على الناس.

تأمل 16: لماذا العزلة مهمة

البشر بطبيعتهم يحتاجون إلى وجود الآخرين في حياتهم ليس فقط لخدماتهم بل للشعور بالطمأنينة والتقدير.

بعضهم لا يشعر بذاته إلا عند المدح.

وآخر يحب أن يكون محط الأنظار والاهتمام.

وإذا ولدت بشخصية مسالمة لا تبحث عن الاهتمام فحين تنخرط مع الآخرين قد تدرك مدى سوء بعض الشخصيات مثل:

من يتملق لمصلحة

أو من يوافق دائم ا لتجنب الصراع

أو من نشأ في ظروف صعبة مع اهتمام قليل فيدرك سوء الأفكار لكنه يجهل كيفية التعامل معها.

إذن ما هو الملجأ الأول لهؤلاء العزلة والانفراد.

حتى تهدأ:

خصص وقت ا يومي ا للجلوس وحدك بعيد ا عن الضوضاء والمشتتات لتفكر في نفسك وحياتك وأفكارك.

جر ب تدوين أفكارك أو ما تعلمته عن نفسك فهذا يعم ق فهمك.

فعل شيئ ا تحبه أثناء العزلة مثل القراءة أو التأمل لتغذي عقلك وروحك.

تذك ر أن العديد من الأفكار العظيمة اكت شفت في لحظات الوحدة والتفكر مثل اكتشاف نيوتن للجاذبية برأيك هل سيفكر في لماذا وقعت التفاحة للاسفل لو

كان جالسا مع أحدهم يحدثه عن الطقس .

تأمل 17: لماذا الروتين من أهم أسباب نجاح الإنسان

الروتين كلمة مظلومة جد ا في هذا العصر لكن لماذا في هذا العصر تحديد ا

السبب أن الناس اعتادوا على تصفح الهاتف لساعات طويلة دون شعور بالوقت وغالب ا بلا فائدة. وعند انتهاء الجلسة لا يعرفون ماذا يفعلون بعدها غير العودة للهاتف مرة أخرى.
والسبب الحقيقي: اعتيادهم على الدوبامين اللحظي الرخيص فهم يريدون المتعة السريعة طوال الوقت.

لكن هل هذا شيء جيد
الجواب: متى ستنجز متى ستبدع متى ستتعلم

الملل طريق للإبداع

إذا جلست في غرفتك بلا هاتف ولا تلفاز ولا أي مشتت ماذا ستفعل
الإجابة: ستبحث عن شيء يسل يك تمام ا كما يفعل الأطفال. وهنا يظهر الإبداع.

الروتين والنجاح

نعود للسؤال الأساسي: هل الروتين سبب من أسباب نجاح الإنسان
نعم وأول أسباب النجاح هو تنظيم الوقت.

لم أر في حياتي إنسان ا ناجح ا بلا روتين منظم:

الموظفون يستيقظون في موعد محدد ويعودون في موعد محدد يومي ا. هذا هو روتينهم.

الدكتور أحمد زويل العالم المصري الحاصل على جائزة نوبل كان لديه روتين صارم جد ا يقس م وقته بين البحث القراءة والكتابة. لم يعتمد على "الإلهام المفاجئ" بل على الالتزام بالروتين الذي صنع له بيئة

مستمرة للإبداع.

النتيجة

انظر لأي شخص بلا روتين غير منظم في وقته...
هل هو ناجح فعل ا
أي ناجح على هذا الكوكب منظم وقته ولديه روتين يومي ثابت.

إذا أردت النجاح فعليك بتنظيم وقتك وصناعة روتين متوازن حتى لا تضيع حياتك وأنت لا تشعر.

تأمل 18: لماذا الكتابة مهمة

عند شعورك بالاكتئاب أو الضيق النفسي غالب ا ما تحتاج إلى من يسمعك.
لكن في مثل هذه اللحظات النفس البشرية لا تريد
خص ا يسمع كي ينتقد أو يعطي أحكام ا عن الحياة والتفاؤل أو يخبرك كيف أنك مخطئ.

هنا يظهر حل آخر تميل إليه فئة من الناس: الكتابة.

الكتابة كتنفيس للمشاعر

عندما تأخذ ورقة وقلم ا وتبدأ في كتابة مشاعرك مخاوفك وما يقلقك تجد نفسك تكتب وتكتب بلا توقف.
قد يذك رك هذا بالفنانين الذين يخرجون ما بداخلهم عن طريق فنهم فقد يرسم أحدهم وهو مكتئب في فرغ بذلك كل ما في داخله.

الكتابة تشبه ذلك إلى حد كبير فهي ليست مجرد كلمات على ورق بل حوار صادق مع ذاتك الداخلية.

أسلوبك الخاص في الكتابة

لست بحاجة لاتباع طريقة محددة أو أسلوب معين الأهم أن تجد وسيلتك الخاصة لت فضي بمشاعرك دون كتمانها.

تجربتي مع الكتابة

باختصار إذا لم ترد أن تتحدث مع أي شخص فاكتب ما تريد أن تكتبه – أي شيء. لا تخف.

اكتب حتى تهدأ.

____

تأمل 19: كيف تخرج من دائرة الإباحية

عندما تبدأ شيئ ا جديد ا يكون عقلك في حالة من التشوش الخفيف إم ا أن ي عجبك ذلك أو لا. وفي حالة الإباحية فهي تعطي تجربة منتشية خليط ا من المتعة البصرية المشو هة. تبدأ بالمشاهدة لتشعر بما يشعر به من تراهم أمامك لكن الأمر ليس بهذه السهولة للأسف إذ ينعكس عليك جسدي ا وفكري ا.

الأثر الجسدي

تصبح الإباحية محفز ا مثالي ا لعقلك لإفراغ شهوتك لأنك ببساطة لا تملك الوعاء الحلال الذي يرضي الله.

الأثر الفكري

تتكون لديك فكرة خاطئة عن المتعة الجنسية وقد يضعف ذلك من متعتك حين الزواج لأنك ستتوقع أن تعيش ما اعتدت أن تشاهده.

خدعة الدوبامين

إن تدفق الدوبامين الهائل عند مشاهدة المحرمات هو ما يجعلك منتشي ا في تلك اللحظة إحساس مؤقت ملو ن لكنه ضار بكل شيء.

طريق الخروج

الحل هو أن تد خر دوبامينك فيما ينفعك لا فيما يضرك وأن ت بعد نفسك عن المشو هات البصرية والصور البذيئة.

مارس الرياضة بانتظام.

كن حاضر ا في المجتمع دون شعور بالعار أو انعدام الثقة.

لا ت كابر بذنبك ولا تجاهر به.

تذك ر أن أبواب ربك مفتوحة دائم ا للتوبة.

وإذا جاءك شعور قوي بالرغبة في المشاهدة ولم ينفع معك ما سبق فانهض فور ا وغادر البيت لتكسر هذه الدائرة.

تأمل 20: هل الأغاني حرام

قال تعالى:

ت ر ي ل ه و ال ح د يث ل ي ض ل ع ن
ي ت خ ذ ه ا ه ز و ا ۚ أ وْل ئ ك ل ه م

ع ذ ا ب م ه ين]لقمان: 6[

قال ابن مسعود رضي الله عنه في تفسيرها: "هو والله الغناء".
وقال رسول الله ﷺ:
"ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الح ر والحرير والخمر والمعازف")رواه البخاري(.

أقوال الأئمة الأربعة في تحريم الغناء

قال الإمام أبو يوسف)تلميذ أبي حنيفة(: "الغناء من الباطل".

س ئل الإمام مالك عن الغناء فقال: "إنما يفعله عندنا الفساق".

قال الإمام الشافعي: "خلفت ببغداد شيئ ا أحدثته الزنادقة يسمونه التغبير يصدون به الناس عن القرآن")وهو الغناء(.

س ئل الإمام أحمد عن الغناء فقال: "الغناء ي نبت

النفاق في القلب لا يعجبني".

إذن الغناء محرم بنص القرآن والسنة وبإجماع الأئمة الأربعة.

هل فيه فائدة للإنسان

سألت بعض الناس: لماذا تستمعون للأغاني
قالوا: "للمزاج".
قلت: وهل تستفيدون منها
قالوا: "لا".
فقلت: سبحان الله! لا فائدة وتستمعون إليها

من آفات الأغاني

أنها تفسد القلب.

أنها تضي ع الوقت.

أنها تزرع الغفلة وتضعف الإيمان.

البدائل النافعة

الاستماع إلى البودكاست الهادف وهو من أكثر ما يفيد العقل والروح.

قراءة الكتب والروايات ولا ت حصى فوائد القراءة.

الاستماع للمحاضرات والدروس التي تزيدك علم ا ووعي ا.

ختام ا :

لا فائدة في الأغاني أيها القارئ بل مضرتها أضعاف لذ تها.

فاختر ما ينفعك   وابتعد عما يضر قلبك ودينك.

تأمل 21: لماذا يجب أن تتعلم اللغة الإنجليزية في هذا العصر

تتمثل دولتان في كون الإنجليزية لغتهما الرسمية: بريطانيا وأمريكا.
وبما أن هاتين الدولتين من القوى العظمى على الكوكب ومع كثرة احتلالاتهما التاريخية فقد أدى ذلك إلى أن أصبحت الإنجليزية أكثر لغة انتشار ا في العالم.

ولنكن صريحين فإن سهولة اللغة الإنجليزية جعلت انتشارها وتعل مها أكثر سلاسة ويسر ا.

فمعظم الشركات المرموقة تقع في دول مثل أمريكا وإنجلترا
ولكي ت دار المصالح دون مشقة الترجمة أو سوء فهم

العملاء
فإن معظم الشركات العالمية تشترط إتقان اللغة الإنجليزية.

وهذا بالتأكيد لا يقلل من مكانة لغتنا العربية.

فوائد تعل م اللغة الإنجليزية

تتيح لك فرص ا كثيرة للعمل.

تمنحك فرص ا واسعة للتعل م.

تساعدك على توسيع مداركك وآفاقك.

من أساسيات النجاح في هذا العصر
تعلم اللغة الإنجليزية لكي تنجح.

تأمل 22: ما هو النجاح

برأيك ما هو النجاح
هل هو مال تحصله أم وسام تناله بعد تعب أم تفو ق دراسي

مهما كان مفهومك فأغلب الظن أن ه لا يتشابه مع مفهوم غيرك.

فالنجاح يا صديقي تعريفه المحوري: هدف سعيت لأجله وتعبت وعانيت وواجهت العقبات.

وعندما تنجز كل شيء تأتي لحظة غريبة...
إحساس أنك امتلكت العالم وتدرك عندها مدى كرم الله عليك ون ع مه.
مشاعر كثيرة تتدفق في قلبك وعقلك بين فخر بالذات وسعادة غامرة.

لكن... قد لا يحدث ذلك أحيان ا.
قد تسعى طويل ا وتعمل بجد ثم تفشل ببساطة.

هنا يأتيك صوت "لو":
فعلت كذا لو لم أوافق على كذا لو لم أ قد م على

كذا...

ينتابك الإحباط والاكتئاب وجلد الذات وتنسى أمرا
مهما:
أن الله لم يوفقك لحكمة قد لا تدركها أو ربما وفقك
في أمر آخر لا تعلمه.

معنى النجاح الحقيقي

النجاح ليس دائما في بلوغ المبتغى بل في الرحلة
نفسها وفي الخبرات التي اكتسبتها.

ستسمع دائما: يكفيك شرف المحاولة.
فقد كافحت وحاولت ونلت أشياء لم تكن تتخيلها.

ومن رأيي المتواضع:

الفشل ضروري للنجاح.

النجاح جزء من الفشل.

وهكذا هي الحياة...
وفي الحالين لا قول أجمل من:
الحمد لله.

____

تأمل 23: لماذا الكثير من الناس يذنبون وفي النهاية يقولون "الله غفور رحيم"

لو سألت أي مسلم: هل تخاف الله
سيجيب: نعم أخاف الله.

فتسأله: وما دليلك
فيقول: أ صلي وأصوم وأؤدي العبادات.

فتسأله: وماذا عن الذنوب
فيجيبك: الله غفور رحيم.

وهنا نرد : لكن الله أيض ا شديد العقاب.
فلماذا أصبح كثير من المسلمين يعيشون بهذا

أصل المشكلة

سألني أحد الأصدقاء يوم ا: لماذا الناس تمشي بمبدأ "الله غفور رحيم"

فأجبته: لأنهم في الحقيقة لا يخافون الله وإن زعموا ذلك!

قد ر فع الخشوع من الأمة حتى تكاد لا تجد خاشع ا.

ترى الشاب ينظر إلى الفتاة ثم يبرر لنفسه: الله غفور رحيم!

من أين أتى بهذا التهاون

والله ما ابت ليت الأمة إلا بذنوب أهلها.

قال ابن القيم رحمه الله:

لو كان المذنب عاقل ا لما فعل الذنب.

فأنت لست عاقل ا حين تعصي الله وهو يراك ولا تستحيي من نظره!

تعجب ا...
تستحيي من بشر من طين لا يملك لنفسه نفع ا ولا ضر ا ولا يملك لك شيئ ا
ثم لا تستحيي من ملك الملوك!
)الداء و الدواء (

موعظة من القرآن والسلف

قال تعالى:
ل ا ي أ م ن م ك ر الل ه إ ل ا ال ق و م ال خ اس ر ون]الأعراف: 99[.

وقال أبو بكر الصديق رضي الله عنه وهو خير الناس بعد الأنبياء:
"لو وضعت رجلي اليمنى في الجنة ما أمنت مكر الله حتى أضع الأخرى."

فتأمل! إذا كان هذا قول أفضل البشر بعد الأنبياء
فكيف بك أنت ثم تقول ببساطة: الله غفور رحيم

الخلاصة

عد إلى الله ولا تأمن مكره ولا تتواكل على رحمته فقط.
واستحي من نظره إليك فإن من خاف الله في الدنيا كان آمن ا يوم القيامة.

اللهم اجعلنا ممن يخافك ولا يأمن مكرك.

تأمل 24: لماذا عندما تفيد شخص ا ما في هذا العصر أحيان ا يسب ك

صرنا هذا ك ث ر الجهل وقل ت فئة من يطلب العلم.
والسؤال: لماذا انتشر الجهل

السبب الأول: مواقع التواصل

أحد أقوى الأسباب التي رأيتها هو مواقع التواصل الاجتماعي
ترى كثير ا من الناس يجلسون بالساعات على

هواتفهم دون أن يشعروا بالوقت.

وفي هذه الجلسة الطويلة لا يستفيدون شيئ ا بل يضيعون أغلى ما يملكون:
الوقت وهو أعظم عملة يمتلكها الإنسان.

والمؤسف أن بعضهم حين ي سأل: "ماذا تفعل "
يجيب ببساطة: "أضيع وقتي!"
يقولها وهو في قمة اللامبالاة.

والكارثة أن بعد هذه الجلسة التي لا فائدة منها يقوم الإنسان مثقلا بلا رغبة في عمل أي شيء لأن عقله تشبع بسيل هائل من الملهيات فلم يعد يعرف كيف يتعامل مع كل هذه المدخلات في وقت واحد.

السبب الثاني: رد الفعل السلبي

حين ترسل لأحدهم فائدة أو نصيحة قد يقول:
إنك تتصنع أو تتفاخر أو أنك شيخ!
بل ربما يرد عليك بسب أو استهزاء.

ولكن الأجدر به أن يأخذ الفائدة بصدر رحب

ويشكرك
لأنك إن لم تحبه ما أرسلت له ما ينفعه.
أنت لم تفعل ذلك إلا من باب بركة العلم ونشره ومن الحرص على الخير له.

تجربة شخصية:

تجربتي مع هذا الأمر كانت مؤلمة
كثير من أصدقائي قاموا بحذف حسابي فقط لأني أردت لهم النفع كما أردته لنفسي!

للأسف.. بعض الناس لا يريدون أن ينتفعوا.

الخلاصة

خذ النصيحة بصدر رحب
واحمد الله أن في حياتك من يحبك ويريد لك الخير

كما يريده لنفسه.

____

25: لماذا لا ت طب ق الأخلاق في الواقع

الأخلاق كلمة كثيرة التداول في عصرنا
لكن من يتحدث عنها غالب ا ما يفعل ذلك لتهدئة ضميره
بينما ترى حياته بعيدة تمام ا عن تلك القيم.

سلوكيات مثالية كالصدق الأمانة الكلام المهذب...
هذه هي الأساسيات التي يفترض أن تبني نفس ا مستقيمة لا تؤذي أحد ا.
لكنها اليوم أصبحت شبه غريبة وسط أفكار مجتمعية مشو هة تغذي الفساد بدل ا من تهذيبه.

بين القول والفعل

"الإنسان ط بع على الخير" جملة نسمعها منذ الصغر.

لكن هل هي حق ا صادقة وتشمل كل البشر

يكفي أن تنظر إلى بيئتك لترى العكس

فالكثير من الراشدين وكبار السن لا يكفون عن النصيحة:

لا تكذب.

لا تسب.

لا تشتم.

كن خلوق ا...

ومع ذلك تجد أفعالهم على النقيض مما يقولون.

الأخلاق بين الحقيقة والادعاء

الأخلاق في مجتمعنا أشبه بأسطورة قديمة لا تجدها إلا عند القلة التي رحمها الله.

ورغم هذا تظل الأخلاق دائم ا حديث الساعة

موضوع ا يتكرر بلا انقطاع.

الحقيقة أن لا أحد كامل الأخلاق
كل إنسان يجمع بين الجيد والسيئ.

لكن الخطر الحقيقي ليس في فساد الأخلاق بحد ذاتها
بل في من يزعمون تعليمها وهم لا يطبقونها.

رسالتي لك:
في أشد لحظات الظلام لا تنس مبادئك.
لا تنصاع مع القطيع مهما بدا الطريق ممه د ا أو "جيد ا".
اجعل نفسك نفس ا تفخر بها بصدق دون تصن ع أو خجل.

تأمل 26: ما هي السعادة

ما هي السعادة بالنسبة لك يا صديقي
هل هي الأموال أم الحب أم تلك اللحظات التي لا ت نسى...

قد تبدو السعادة قريبة من النجاح:
تنجح فتشعر بالسعادة.
لكن هذا الربط ليس حتمي ا دائم ا.

ماهية السعادة

عادة شعور سام – نشوة فرح استرخاء وأحيان ا مشاعر متضاربة.
وتختلف من شخص لآخر ومع ذلك هناك أمور تتفق عليها الغالبية:

فتاة تحبها وتبادلك الحب فتعيشان لحظات دفء.

فتى تحبينه فتعيشان لحظات ساحرة.

أصدقاء أوفياء تصنع معهم ذكريات لا ت نسى.

السعادة بين الأشياء والفكر

هل السعادة مرتبطة بالأشياء
الإحصائيات تقول:

10٪ فقط من سعادة البشر تأتي من الأشياء المادية.

90٪ مرتبطة بعادات التفكير ونظرتهم للأمور.

إن التفكير الدائم فيما تفتقده ي حرمك من رؤية الن عم التي لديك الآن.
الامتنان لما تملك يكفي لأن تشعر بالسعادة مقارنة بمن ح رموا.

راحة البال أساس السعادة

السعادة مرتبطة أيض ا براحة البال:
بترك التفكير المفرط والعادات الضارة.

لماذا تفتعل قلق ا في رأسك عن أمور قد لا تحدث أصل ا

تنسى أن لك رب ا خلق السماوات والأرض وقادر على أن يطمئن قلبك

خلاصة

السعادة تكمن في الخير في الحياة النظيفة في تبسيط الأمور.

صحيح أن هناك فترات قاسية لا تشعر فيها بسعادة لكن الاستسلام للاكتئاب بدل النهوض ليس حل ا.

اعمل على نفسك واعتن بحياتك
وعايش لحظاتك الثمينة بلطافة وبطء
دون التفكير الزائد—ففي النهاية نعيش مرة واحدة فقط.

تأمل 27: لماذا الحمد

قال الله تعالى:
ق ل يل ا م ا ت ش ك ر ون

وصدق الله العظيم.
)الملك : ٣٢(

قليل ا ما نشكر النعم وأحيان ا لا نشكرها إطلاق ا
بل قد نجحدها — ونعوذ بالله من ذلك.

ومن النعم العظيمة التي يجهلها الكثيرون:

نعمة العين

ل كم إنسان فقد بصره بينما أنت ت سأل كل يوم:
ما أخبارك
فتجيب: لا جديد.
وأي جديد أعظم من أن الله يجدد لك نعمة البصر
كل صباح وأنت لا تشكره عليها
فقل: الحمد لله.

نعمة البيت

قد تسخط على بيتك لأنه صغير أو بسيط وتتمنى
قصور ا فخمة.
لكن اعلم أنك أغنى من ٥٧٪ من سكان العالم لمجرد

أن لديك بيت ا يأويك.
فقل: الحمد لله.

نعمة الصلاة بأمان

تصلي في المسجد بهدوء وسكينة دون أن يمنعك أحد.
وتخيل أن هناك ثلاثة مليارات إنسان ح رموا هذه النعمة.
فقل: الحمد لله.

نعمة العافية

تستيقظ كل صباح بصحة وعافية تمسك هاتفك في هدوء.
وتخيل أن هناك أكثر من أربعين مليون إنسان يعانون من السرطان مع كل صباح.
فقل: الحمد لله.

نعمة الحمد ذاته

قيل إن رجل ا كان يكثر من قول "الحمد لله" رغم أنه بلا بيت ولا لباس ولا قوت يوم.
فس ئل: لماذا تحمد الله وأنت على هذه الحال
فقال: أحمد الله لأنه جعلني من القلائل في هذه القرية الذين يذكرونه ويحمدونه.
فاحمد الله لأنه وفقك لتكون من الذاكرين.

نعمة قضاء الحاجة

أنت تذهب لقضاء حاجتك بسهولة بينما هناك من يعاني معاناة شديدة في ذلك.
فقل: الحمد لله.

خلاصة

وأنت تسبح في بحر النعم ثم تقول: لا جديد!
بل الجديد يتجدد مع كل نفس وكل يوم.

اجعل لك ورد ا يومي ا تحمد الله فيه مائة مرة وإن زدت فخير لك.
الحمد لله على كل نعمة عرفناها وعلى كل نعمة

غابت عنا ولم ننتبه لها.

تأمل29: هل أنت طبيعي

إذا كانت إجابتك: نعم أنت طبيعي فأخبرني: ما هو الطبيعي
هل البشر فئات: طبيعي وغير طبيعي
وما الذي جعل الطبيعي طبيعيا لكي يكون آخر غير طبيعي

قد ترد في نفسك قائلا : "نعم أعلم أن البشر مختلفون وكل مميز... إلخ"
لكنك تعلم أن هذا ليس ما أعنيه...

إذا كنت شخصا تظن نفسك ذكيا أو مميزا

فلماذا تعتقد هذا
هل حصلت على بضع شهادات أو جوائز آلاف غيرك فعلوها قبلك.
سترد: إذا أنا مميز في الدائرة التي أنا فيها.
سنا أنت مميز في شيء ما وتجيد فعله بشكل رائع

وغيرك مميز في آخر ويجيد فعله كذلك
إذا لماذا تعتقد نفسك مميزا عنه

حسنا الطبيعي هو من يقول: أنا مميز في كذا ولا أجيد كذا وغيري العكس إذن أنا مميز في مجالي وفلان لا.
أو صنف آخر هو الذي يتفاعل في المجتمع ويتكلم مع هذا وذاك ويحب نفسه.

وغير الطبيعي من هو إذا
أهو الذي لا يحب الحديث أو لا يحب البشر
أو من له أفكار ثورية وحس بالتمرد
و قد يكون شخصا مميزا بحق لكن المجتمع لا يقبل المميزين بالأشياء غير الاعتيادية

حسنا لا أعلم يا صديقي.
أتريد وجهة نظري

هذا هراء.
لا يوجد شيء اسمه شخص طبيعي وآخر لا.
كلنا لدينا مساوئنا التي نخفيها برداء مصطنع أثناء الحديث

لكن الحمقى من لا يستطيعون إخفاءها بشكل جيد.

إذا ما الأشياء التي لا تريد أن تكشفها لأحد عنك
وهل إذا ما قابلت شخصا لا يريد إخفاء نواياه بل يعرضها عليك بشكل مريب دون تصنع ماذا ستكون ردة فعلك
البعض قد يقولون: مجنون نفسي أو ما شابه.
ولكن البعض الآخر والذي بدوره سيشعر بالراحة سيعرض ما في قلبه:
من خبث أو سواد أو أي نية كانت سواء صالحة أم فاسدة.

قد يتساءل البعض: لماذا قد أكشف لأحد ضعفا شخصيا أو سوءا نفسيا
ببساطة: إنها الحرية.
أن لا تكون مقيدا بآراء المجتمع أو نظرة بعض الحمقى لك

كشخص لكم أحدهم في وجهه دون عواقب.

حسنا حسنا حسنا ...
لنتريث قليلا .

إذا ماذا لو قلت لك:
إني أحمق وأشك بالآخرين دوما وإنني أكرهك من قلبي
ماذا ستكون ردة فعلك في تلك اللحظة
أستكون من من ينظرون نظرة ازدراء من خلال أقنعة مصطنعة
م سترد علي بما في قلبك سواء كان فعلا أو قولا

عزيزي إنك في قطيع فاسد فلا تكن مثله.
التزم بمبادئك ولا تصطنع أخرى لتواكب آراء بعض الحمقى.

ولعلمك: ليس هناك مميز وعادي أو ذكي وغبي أو طبيعي وغير طبيعي.
يوجد فقط بشر وعقول.

حسنا اسأل نفسك الآن ولكن بمعاييرك الجديدة دون

تصنع
وابدأ بالسلبيات السوداء
وانته بالصفات الحميدة.

(ما قلته لا يشتمل فقط على السؤال!)

هل أنت طبيعي...

____

تأمل30: أنت مؤلف كتاب!

هل فكرت يوم ا في تأليف كتاب
أيا كان جوابك فأنت بالفعل مؤلف كتاب.

متى أل فت هذا الكتاب وأين هو
لقد أل فت هذا الكتاب منذ ولادتك وسينتهي عندما تخرج روحك من جسدك. هذا الكتاب هو كتاب أعمالك.

نعم جميع البشر مؤلفون كتب لكنهم لا يكتبونها بأيديهم بل أعمالهم ت كتب بيد الملائكة الكرام وكتاب

أعمالك مكتوب عليه اسمك.

فك ر الآن:

كل عمل تقوم به في حياتك هل عندما تمسك كتابك
يوم القيامة سيسرك هذا العمل أم سيحزنك

نصيحتي لك:

اجعل كتابك أجمل الكتب بأعمالك الصالحة ولا
تجعل نفسك كالكفار يوم القيامة الذين يقولون:

ال م ج ر م ين م ش ف ق ين م م ا ف يه
ال ك ت اب ل ا ي غ اد ر ص غ ير ة و ل ا
ه ا ۚ و و ج د وا م ا ع م ل وا ح اض ر ا ۗ و ل ا
ي ظ ل م ر ب ك أ ح د ا
)الكهف : ٩٤(

تذكر: قبل فعل المعصية ذك ر نفسك أنك ستكون من
هؤلاء إذا ارتكبتها.

بل كن من الذين ي سل م كتابهم بيمينهم ويقولون:

ب اب ي ه إ ن ي ظ ن نت أ ن ي م ل اق
ح س اب ي ه
)الحاقة ١٩:٠٢ (

اجعل كتابك جميلا بأعمالك الصالحة لتنال رضى الله يوم ت فتح صحائف الأعمال.

تامل31: ما معنى الحياة

هل فكرت يوم ا في هذا السؤال
الحياة ببساطة معناها في العبادة والتفك ر الديني
وهذا قطع ا لا جدال فيه.
لكن أظن أنك تبحث عن إجابة أكثر دنيوية.

حسن ا — لكي تكون مدرك ا للأمر بشكل أوسع — قد تبدو حياتك بلا قيمة بالنسبة للبشرية: إن مت غد ا فلن يتأذ ى الكوكب فقط سيحزن أهلك وأحب اؤك ل فقدانك.
ولكن خمن ماذا: الحياة تمضي يا رجل.
وهنا لا أتكلم عن مماتك فحسب!

لكل منا مواهبه وشغفه الخاص. قد تكون قيمة حياتك متمثلة في فعل شيء تحبه بصدق دون تلفات لآراء الآخرين أو في قضائك وقت ا ممتع ا مع

من تحب.

تخي ل أنك تمشي في طريق طويل وتسقط في حفرة وتبقى فيها يومين ثم تخرج وتكمل طريقك – أثناء وجودك في الحفرة كنت تفك ر فقط في الخروج منها هذه هي الدنيا. حفرة بينك وبين لآخرة تخرج منها في وقت مناسب لكنك تنسى أن وقتك في الدنيا ليس الأساس وأن حسابك في الآخرة هو المهم حق ا.

لذا في رحلتك لاكتشاف ذاتك وإيجاد شغفك واحترامك لنفسك لا تنس ربك ودينك أبد ا.

كيف نعيش الحياة

حسنا يا صديقي: الحياة ليست بيضاء ولا سوداء م ا. ولا أظنها عادلة تمام ا ولا ظالمة تمام ا. كل يأخذ ما كتب

له — لا أكثر ولا أقل.

لكن لكي تعيش وتتخط ى وتبني شخصيتك الفريدة
عليك أن تتمت ع بمجموعة من الصفات والممارسات
العملية:

الصبر — 1

صبرك في موقف يبر ر فيه الصراخ يدل على قوتك
الحقيقية.
صبرك في أيام صعبة مرت عظيم عند رب العالمين.
الصبر مفتاح السعادة والأمل. عند شعورك بفقدان
الأمل والاكتئاب لا أمامك إلا الصبر.
كن صبور ا لكي تجد الحياة تنتظرك.

> قال تعالى:
ص ب ر و م ا ص ب ر ك إ ل ا ب الل ه »

الصدق — 2

لا أعني صدقك في أقوالك فقط بل كن صادق ا في أفعالك.
تفعل شيئ ا لتنتظر مقابلا   افعل لأنه ما أردت فعله لتسعد غيرك وليرد الله لك صدقك في الناس.

النوع الآخر من الصدق هو الصدق مع نفسك: لا تدع ا ليس فيك ولا تبرر ذنب ا لنفسك. تحم ل عواقب أفعالك واصبر.

صدقك في أفعالك وأقوالك يفيد المجتمع وفائدته الكبرى تعود عليك في النهاية دون أن تشعر.

الأصدقاء — 3

عند ولادتك وذهبك إلى المدرسة تعرف أشخاص ا ت سم يهم "أصدقاء" — لكني أفضل أن أسميهم "معارف قريبة".

أنت تعرف كثيرين لكن من منهم سيصمد بجانبك وي ساندك في الحياة هذا هو الصديق الحقيقي.

هل تعلم أن عليك واجب ا تجاه أصدقائك أيض ا ساعدهم وانصحهم. إن لم تفعل هذا فلا تتوق ع أن يفعلوه لك.

تأثير الصديق عليك:
إذا كان صديقك صالح ا سينعكس ذلك عليك ولو بالقليل سيعينك على الطاعة ولن يجرك إلى المعاصي. وإذا كان فاسد ا فدورك أن تنصحه وتمنعه عن المعاصي — لا تدعه هو من ي ؤث ر عليك.

قد تستغرب: حتى إن كان صديقك غير صالح طالما لا يجرك إلى الذنوب فلا تتخل عنه دون سبب.

يوجد شخص سي ئ تمام ا وآخر جيد تمام ا كلنا نحمل في داخلنا "بومة بيضاء وغراب أسود" — لسنا مثاليين.

وإن كنت تطمح إلى الكمال فأنت مخطئ فالكمال لله وحده.

العمل — 4

امتلاكك لشيء تفعله تحب ه مهم حتى لا تمل من نفسك — رياضة هواية أو مهنة.

هناك عمل يمدك بالقوت وقد تكون وظيفة مرموقة براتب جي د لكن هل تراع ي ربك في ذلك هل أموالك حلال بالكامل فكر في هذا.

العمل أساس في حياتنا حتى لا نيأس ونشعر بقيمتنا في المجتمع. في رحلة البحث عن عمل أو شغف كن متجل د ا وصادق ا مع نفسك ورزق الله سيأتي.

العفو — 5

إذا ظلمك أحد وعفوت عنه دون مقابل فأنت لا تدري عظمة هذا عند رب ك.

كن لين ا مع الناس واسمع وانصت. لا ترد السيئة بالسيئة بل بالحسنة كما أمرنا النبي ﷺ. إن عفوت عن الناس عفا الله عنك.

> قال تعالى:
ل ع ر ف و أ ع ر ض ع ن ال ج اه ل ين «

الأمر بالمعروف — 6

عندما ترى منكر ا وتستطيع تغييره لماذا تبقى صامت ا لماذا لا تقول الحق وتكسب ثواب ا

قد يتهمك البعض بأنك تتشدق أو تد عي شيئ ا لكن إن نصحت إنسان ا فانتفع بنصيحتك والتزم بها فالأجر لكما

عظيم عند الله.

الأمر بالمعروف لا يعني دوم ا إطراء   بل قد يكون نهي ا عن منكر.

القناعة — 7

اقتنع بما قد ره الله لك واعلم أنه قضاؤه وحكمه.
كل بني آدم يأخذ قدره كما ك تب له. لا تندم ولا تندب نفسك على ما فات لن تغي ر شيئ ا.
ارض بما قسمه الله وقل: "حمد ا لله إلهي واسع الكرم."

الحماس)المحفز(والانضباط — 8

الحماس بداية جميلة لكنه غالب ا قصير المدى.

هل ستستمر بالعمل وأنت تعتمد فقط على الحماس

الحماس والتفاؤل ضروريان لكن الأهم هو

الانضباط: قم بواجبك سواء كنت سعيد ا أم حزين ا
نشيط ا أم كسول ا. عش بانضباط لتظل على الطريق.

---

9 — الدعاء

في أحلك لحظاتك لا تترك نفسك للاكتئاب:

> "دع الندامة لا يذهب بك الندم
> فلست أول من زلت به قدم"

تذكر أن لك رب ا خلق السماوات والأرض وهو الكفيل
بكل شيء. ليس شرط ا أن تكون في كرب لتدعو قد
تكون دعاء لأمنية أو حاجة بسيطة.
ادع ربك بكل صدق وإلحاح.

> قال تعالى:
> ب ك م اد ع ون ي أ س ت ج ب ل ك م »

بر الوالدين — 10

اثنان أنجباك وربياك بالحب والتقدير— فكيف تفك ر
أن تغضبهما !
م يكونا ل م ا كنت ما أنت عليه اليوم. لا تفك ر أبد ا
بأنهما عبء عليك.
بر الوالدين من أساسيات الإسلام.

> قال تعالى:
ا إ ي اه و ب ال و ال د ي ن إ ح س ان ا»

الوعي والتفكير — 11

لتنجح لا تعتمد على أصدقائك أو وسائطك وحدها.
توقف عن التفكير في هذا وكن واقعيا .

التغيير يبدأ من العقل: فك ر بإنتاجية وكن صبور ا.
تعل م مما ينفعك من الثقافة والعلم ولا تتوقف عن

التعلم ما دمت حي ا.
ن واعي ا ولا ت صدر أحكام ا بلا تفكير – فالتسرع في الاتهام أسلوب يحتاج أن تعيد وجهة نظرك فيه.

في النهاية

هذه العوامل ت عد وسائل جيدة لقضاء وقتك في "الحفرة" التي ذكرناها سابق ا. لكني لست من سيخبرك كيف تعيش بالضبط – أنت من سيجيب على ذلك. فكر في الأمر تحم ل صعوبات الحياة توق ف عن الأنين والصراخ وكن محترم ا مع ذاتك.

النصائح :

1 – فكر بموضوعية

لا تنظر وتحكم وتعطي نصائحك وأنت غير ملم بكل الحيثيات الصغيرة.

لا تتهم أحدا بشيء ما حتى إذا ما كنت متأكدا.

لا تجادل في نقاش وأنت غاضب.

لا تعد بشيء غير مضمون.

---

2 – تحرر من ماضيك

توقف عن التعلق بذكرى ما.

تذكرها وأشعر بها لكن لا توقف حياتك على أخطاء نفسك السابقة.

إذا ما ظللت تذكر نفسك بها بشكل سلبي فستكررها نفسها.

للذكريات واللحظات أماكن في قلبك لكن لا تخدشها ولا تضعها عقبة على طريقك.

---

3 – لا يكن قلبك جاف ا

كلنا بشر وكلنا ضعفاء لا حول لنا ولا قوة.

كن لطيف ا مع الناس ولا تكسر بخاطرهم.

عش حياتك وأنهها بسيرة طيبة.

لا يكن رأسك في السماء كبرياء واختيال ا.

تواضع وليكن في قلبك العزة.

---

4 – عند اختيار شريك حياتك

عند إيجادك لشخص تشعر أنه قد يكون شريك حياتك اسأل نفسك:

هل سيكون مناسب ا لي

هل سيعاملني بما أمر الله

هل... إلخ.

ثم قف بضع خطوات وابتعد عن المنكر وما حرمه الله ولا تواعد سر ا.
إن بقيت مشاعرك خالصة ف اعقلها وتوكل وارض بما قسمه الله لك.

الصلاة

ولكي تحب الصلاة أنصحك بسبعة أشياء:

1. مشاهدة بودكاست الصلاة للدكتور أحمد العربي على منصة فاهم)سلسلة من أربع مقاطع اسمها سلسلة تذوق العبادات(.

2. مشاهدة شرح الصلاة عملي ا للدكتور عثمان الخميس.

3. صفة وضوء النبي ﷺ للدكتور عثمان الخميس.

4. محاضرة الخشوع في الصلاة للشيخ عبد السلام الشويعر.

5. إسلام جمال)كتاب فاتتني صلاة(.

6. كتاب أول مرة أصلي)خالد أبو شادي(.

7. كتاب الصلاة وحكم تاركها)ابن القيم(.

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

القرآن

ولكي تحب القرآن وتجد أثره في حياتك أنصحك بهذه الأشياء:

1. مشاهدة بودكاست القرآن للدكتور أحمد العربي

على منصة فاهم.

2. كتاب أول مرة أتدبر القرآن (عادل محمد خليل).

3. كتاب رسائل من القرآن (أدهم شرقاوي).

4. كتاب الطريق إلى القرآن (إبراهيم السكران).

5. كتاب رقائق القرآن (إبراهيم السكران).

6. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (عبد الرحمن السعدي).

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الذكر

ولكي تكون من الذاكرين الله كثير ا وتجعل الذكر مفتاح مشاكلك أنصحك ب :

1. بودكاست الذكر للدكتور أحمد العربي على منصة فاهم.

2. (كتاب معجزات الذكر)أحمد حسني.

3. حصن المسلم من أذكار الكتاب والسنة)سعيد بن علي القحطاني(.

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الذنوب

ولكل من يشتكي من الذنوب والمعاصي والشهوات وتتأذى نفسه منها ويريد الخلاص أنصحه بقراءة:

كتاب الداء والدواء للإمام ابن القيم رحمه الله.

فهذا الكتاب يكشف أمراض القلوب وأسباب الذنوب ويصف العلاج الناجع لها من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ.
وبإذن الله العلي العظيم سيكون له الأثر العظيم في حياتك.

العلم الشرعي

ولكي تبدأ في تعلم العلم الشرعي أنصحك بهذه الكتب:

الفقه: كتاب الفقه الميسر في ضوء الكتاب والسنة)نخبة من العلماء(.

الحديث: كتاب رياض الصالحين)النووي رحمه الله(.

التفسير: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان)عبد الرحمن السعدي رحمه الله(.

ابدأ بما تشاء منهم وبإذن الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

مواقع التواصل الاجتماعي

ولكي تقلل أو تقلع عن وسائل التواصل الاجتماعي (الضارة) أنصحك ب :

1. كتاب Deep Work (Cal Newport).

2. كتاب Digital Minimalism (Cal Newport).

3. كتاب Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now (Jaron Lanier).

4. كتاب How to Break Up with Your Phone (Catherine Price).

5. كتاب Dopamine Nation (Anna Lembke).

6. مشاهدة فيلم The Social Dilemma.

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الإباحية

لكي تقلع عن الإباحية وتستمتع بحياتك أنصحك ب :

1. بودكاست الإباحية على منصة وعي.

2. كتاب دماغك تحت تأثير الإباحية (غاري ويلسون).

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الأغاني

ولكي تقلع عن الأغاني أنصحك ب :

1. مشاهدة بودكاست الأغاني والموسيقى على منصة إيه المشكلة.

2. مشاهدة بودكاست الموسيقى على منصة وعي.

ابدأ بما تشاء منهم وإن شاء الله سيكون لهم الأثر

العظيم في حياتك.

السعادة

ولكي تدرك السعادة أنصحك بهذه الأشياء العظيمة:

1. كلام الله (القرآن الكريم).

2. سحاب التميمي (كتاب الطريق نحو السعادة).

ابدأ بالقرآن أولا ثم هذا الكتاب ثانيا وبإذن الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الن عم

ولكي تدرك الكثير من النعم التي غفلت عنها أنصحك بقراءة:

كتاب لكنود)إسلام جمال(.

اقرأه وبإذن الله العلي العظيم سيكون له الأثر العظيم في حياتك.

الخاتمة :

أتمنى أن تكون وجهة نظرك قد اختلفت أو تعلمت شيئ ا مما تحدثنا فيه مع ا.

لا تنس أن ت بقي قلبك متفتح ا لكل لحظة وتأمل فالحياة أقصر مما نظن والدرس الأكبر دائم ا في: الممارسة والتفك ر.

بقلم / محمد الشامي   محمد عبدالله